

Measurement I

DIGIT SPAN (Before Treatment)

(Forward (F) Digit)

Series	Trial I	Trial II
3	5-8-2	6-9-4
4	6-4-3-9	7-2-8-6
5	4-2-7-3-1	7-5-8-3-6
6	6-1-9-4-7-3	3-9-2-4-8-7
7	5-9-1-7-4-2-8	4-1-7-9-3-8-6
8	5-8-1-9-2-6-4-7	3-8-2-9-5-1-7-4
9	2-7-5-8-6-2-5-8-4	7-1-3-9-4-2-5-6-8

(Backward (B) Digit)

Series	Trial I	Trial II
2	2-4	5-8
3	6-2-9	4-1-5
4	3-2-7-9	4-9-6-8
5	1-5-2-8-6	6-1-8-4-3
6	5-3-9-4-1-8	7-2-4-8-5-6
7	5-8-1-9-2-6-4-7	4-7-3-9-1-2-8
8	9-4-3-7-6-2-5-8	7-2-8-1-9-6-5-3

Measurement I
DIGIT SPAN Answer Sheet

Forward (F)	Value	Backward (B)	Value
5-8-2	3	2-4	2
6-9-3	3	5-8	2
6-4-3-9	4	6-2-9	3
7-2-8-6	4	4-1-5	3
4-2-3-7-1	5	3-2-7-9	4
7-5-8-3-6	5	4-9-6-8	4
6-1-9-4-7-3	6	1-5-2-8-6	5
3-9-2-4-8-7	6	6-1-8-4-3	5
5-9-1-7-4-2-8	7	5-3-9-4-1-8	6
4-1-7-9-3-8-6	7	7-2-4-8-5-6	6
5-8-1-9-2-6-4-7	8	8-1-2-9-3-6-5	7
3-8-2-9-5-1-7-4	8	4-7-3-9-1-2-8	7
2-7-5-8-6-2-5-8-4	9	9-4-3-7-6-2-5-8	8
7-1-3-9-4-2-5-6-8	9	7-2-8-1-9-6-5-3	8
F + B = High Digit Span			

Measurement II
DIGIT SPAN (Before Treatment)

(Forward (F) Digit)

Series	Trial I	Trial II
3	4-7-3	6-4-9
4	5- 3- 4- 8	9-1-7-3
5	4-6-5-2-1	5-4-8-2-9
6	7-2-8-4-7-3	5-7-3-4-7-9
7	8-9-2-6-4-2-7	3-6-9-2-7-1-5
8	6-9-2-7-8-3-1-5	8-1-5-9-3-6-4-7
9	1-6-9-2-5-8-3-9-7	2-9-6-1-5-7-4-8-3

(Backward (B) Digit)

Series	Trial I	Trial II
2	4-2	8-2
3	7-3-9	4-2-6
4	5-7-9-1	9-6-3-7
5	1-6-8-2-4	7-1-9-4-5
6	6-4-7-5-9-1	1-6-2-7-8-3
7	8-2-9-3-6-5-4	4-3-7-9-1-8-2
8	9-3-4-7-6-8-5-2	7-8-2-1-9-6-3-5

Measurement II

DIGIT SPAN Answer Sheet

Forward (F)	Value	Backward (B)	Value
4-7-3	3	4-2	2
6-4-9	3	8-2	2
5-3-4-8	4	7-3-9	3
9-1-7-3	4	4-2-6	3
4-6-5-2-1	5	5-7-9-1	4
5-4-8-2-9	5	9-6-3-7	4
7-2-8-4-7-3	6	1-6-8-2-4	5
5-7-3-4-7-9	6	7-1-9-4-5	5
8-9-2-6-4-2-7	7	6-4-7-5-9-1	6
3-6-9-2-7-1-5	7	1-6-2-7-8-3	6
6-9-2-7-8-3-1-5	8	8-2-9-3-6-5-4	7
8-1-5-9-3-6-4-7	8	4-3-7-9-1-8-2	7
1-6-9-2-5-8-3-9-7	9	9-3-4-7-6-8-5-2	8
2-9-6-1-5-7-4-8-3	9	7-8-2-1-9-6-3-5	8
F + B = High Digit Span			

Measurement III
DIGIT SPAN (After Treatment)

(Forward (F) Digit)

Series	Trial I	Trial II
3	5-8-4	9-6-4
4	5- 7- 9- 1	1-7-3-8
5	6-2-8-3-5	4-8-9-1-2
6	2-6-8-1-7-3	4-3-7-5-9-2
7	9-4-2-6-8-3-7	6-9-2-7-1-5-8
8	6-2-9-1-4-3-7-5	8-5-9-3-6-4-7-1
9	1-6-9-5-8-2-3-9-7	2-9-1-5-4-7-9-8-3

(Backward (B) Digit)

Series	Trial I	Trial II
2	7-9	2-6
3	9-3-5	5-3-7
4	6-9-7-1	4-6-8-2
5	1-4-8-2-6	1-9-4-5-7
6	4-7-5-9-1-3	6-2-7-9-3-8
7	4-8-2-9-3-7-1	6-3-7-2-9-8-1
8	6-3-4-7-1-8-5-2	7-8-2-9-1-6-5-3

Measurement III
DIGIT SPAN Answer Sheet

Forward (F)	Value	Backward (B)	Value
5-8-4	3	7-9	2
9-6-4	3	2-6	2
5-7-9-1	4	9-3-5	3
1-7-3-8	4	5-3-7	3
6-2-8-3-5	5	6-9-7-1	4
4-8-9-1-2	5	4-6-8-2	4
2-6-8-1-7-3	6	1-4-8-2-6	5
4-3-7-5-9-2	6	1-9-4-5-7	5
9-4-2-6-8-3-7	7	4-7-5-9-1-3	6
6-9-2-7-1-5-8	7	6-2-7-9-3-8	6
6-2-9-1-4-3-7-5	8	4-8-2-9-3-7-1	7
8-5-9-3-6-4-7-1	8	6-3-7-2-9-8-1	7
1-6-9-5-8-2-3-9-7	9	6-3-4-7-1-8-5-2	8
2-9-1-5-4-7-9-8-3	9	7-8-2-9-1-6-5-3	8
F + B = High Digit Span			

MODUL MEDITASI I

RELAKSASI

kita mulai berlatih untuk relaksasi, anda bisa memposisikan diri anda terlebih dahulu bisa dengan duduk atau berbaring. Pilih posisi yang menurut anda paling nyaman dan membuat Tubuh anda saat ini benar-benar rileks... sebelum kita lanjutkan mari berdo'a terlebih dahulu dengan membaca basmalah...

sekarang mulai hitungan ke 3 tutup mata anda... Tarik nafas dalam-dalam keluarkan secara perlahan-lahan...3x Pada hitungan ke 3 maka anda akan memejamkan mata anda 1 2 3. tetap fokus dan pusatkan pikiran anda pada tubuh anda... tarik nafas keluarkan secara perlahan-lahan... Posisi yang saat ini anda lakukan adalah posisi yang paling nyaman dan paling anda nikmati...

Pusatkan perasaan dan pikiran anda saat ini pada tangan kanan anda... Rasakan tangan kanan anda begitu rileks dan Rilekskan semua otot-otot sedapat mungkin anda mampu... pusatkan pikiran anda pada tangan kanan anda lebih dalam lagi dan lebih dalam lagi sangat rileks... Teruskanlah pada lengan tangan anda begitu rileks dan begitu lemas... Rasakan di bahu kanan anda begitu ringan tanpa ada beban sedikitpun... rasakan pada pergelangan tangan anda, pada telapak tangan anda begitu rileks dan sangat ringan... rasakan pada jari-jari anda saat ini sangat rileks begitu rileks... tetap rasakan ketenangan, kenyamanan, keringanan dan kelembasan begitu rileks pada tangan kanan anda... Tetap pusatkan pada tangan kanan anda.

Sekarang kita beralih pada tangan kiri anda. Rasakan tangan kiri anda begitu rileks dan sangat ringan. Otot-otot yang tegang pada tangan kiri anda berubah menjadi otot-otot yang begitu ringan dan sangat rileks... Rasakan pada bahu kiri anda begitu rileks, sangat rileks dan lebih rileks lagi... rasakan pada lengan tangan kiri dan teruskan pada pergelangan tangan kiri anda... Rasakan begitu rileks dan sangat rileks... Sekarang pergelangan tangan kiri anda, telapak tangan dan jari-jari anda begitu rileks. Tetap fokus pusatkan perasaan anda saat ini pada tangan kiri anda... Rasakan rileks lebih jauh lebih dalam lagi sangat rileks... Sementara anda pusatkan pada tangan anda.

Sekarang kita pusatkan pada wajah anda, dan tetaplah pertahankan situasi rileks tersebut... rilekskanlah dahi anda, rilekskan otot-ototnya... Rasakanlah rileks itu semakin mendalam dan mendalam... Teruskanlah rileks itu menjalar pada pipi anda semakin jauh dan jauh semakin rileks.... Rahang anda semakin rileks dan semakin rileks... Terus mengalir menuju leher, turun ke dada dan anda semakin

rileks lebih jauh dan lebih jauh lagi semakin rileks... Anda dapat terus berpikir untuk membiarkan rileks itu semakin mendalam...

Sekarang pusatkan perasaan dan pikiran anda pada perut anda... Begitu rileks dan sangat nyaman... Rileks dan lebih rileks lagi semakin jauh dan mendalam merasakan rileks... dan teruskanlah kerileksan anda saat ini pada paha anda. Paha anda yang sangat rileks... Tetap pusatkan pikiran anda pada paha anda yang sangat rileks...

Rasakan dan pusatkan pada kedua kaki anda... sekarang rasakan kaki anda saat ini begitu rileks dan sangat ringan... semakin jauh dan lebih jauh lagi sangat rileks... Teruskan pada tumit anda, pada telapak kaki anda, dan pada jari-jari kaki anda mengalir begitu rileks dan darah mengalir begitu lancar... Dan anda merasakan kenyamanan dan kerileksan... Rasakan lebih dalam lagi, tubuh anda begitu rileks dan sangat rileks...

Saya akan membantu anda dengan menghitung secara perlahan lahan 1 sampai 10. Setiap kali saya menyebut suatu angka, berusaha untuk lebih rileks dari sebelumnya, biarkanlah rileks itu semakin jauh dan mendalam... 1 rileks lebih jauh dan mendalam... 2 lebih jauh dan lebih jauh lagi... 3 lebih rileks lagi... 4 rileks dan lebih rileks... 5 rilekskanlah seluruh tubuh lepaskan ketegangan semakin lepas dan semakin lepas... lebih dalam dan lebih dalam lagi, makin rileks... 7 seluruh tubuh anda semakin rileks dan terus mengalir... 8 lebih jauh lagi... 9 semakin jauh dan mendalam... 10 anda merasakan bahwa saat ini tubuh anda benar-benar sangat rileks dan begitu ringan...

Pusatkan pikiran anda bahwa yang ada saat ini hanyalah rileks rileks dan sangat rileks... Rasakan begitu rileks dan sangat rileks... Baiklah. Anda dapat menghentikan latihan ini dan mendengarkan apa yang saya katakan sekali lagi... Tarik nafas dalam-dalam keluarkan secara perlahan-lahan... Tetap fokus... puasatkan pikiran dan perasaan anda begitu rileks dan sangat rileks... Sekarang saya akan menghitung sampai 3 maka anda akan membuka mata anda secara perlahan-lahan dan anda akan merasakan rileks dan akan terjaga kembali. 1 2 3....

MODUL MEDITASI II

SYUKUR

Unutk mengawali latihan ini marilah kita berdo'a terlebih dahulu dengan membaca basmalah bersama...

Duduklah dengan sikap sesantai dan serileks mungkin. Usahakan punggung tegak. Letakkan kedua tangan anda di atas paha, dengan posisi telapak tangan terbuka. Tenangkanlah diri anda serileks mungkin... pandangan lurus ke depan... lalu pelan-pelan pejamkanlah mata anda...

Tetaplah duduk dengan tenang dan santai...usahakan untuk mengosongkan pikiran anda... berusahalah untuk bersikap diam dan tetap rileks... Tanpa berbuat apa-apa dan tanpa berpikir apa-apa.... Hilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu anda saat ini...

Sekarang pusatkanlah seluruh pikiran, perhatian dan perasaan pada pernafasan anda saat ini... sadarilah keluar masuknya udara lewat hidung anda... rasakan keluar masuknya napas melalui hidung anda.... Bernapaslah apa adanya...jangan memperhatikan gerakan pada dada anda yang naik turun, yang disebabkan oleh mengembang dan mengempisnya paru-paru anda ketika bernapas... tetaplah terus memperhatikan udara yang keluar masuk melalui hidung anda...

Janganlah berusaha mengatur pernapasan anda... biarkan pernapasan anda keluar masuk dengan sendirinya.... Ini bukanlah latihan pernapasan, tetapi ini adalah latihan penyadaran bagi diri anda betapa luar biasa Allah memberikan kita hidung untuk bernapas setiap hari....

Tetaplah bersikap pasif sebagai seorang pengamat... jangan berusaha mengubah jalannya pernapasan anda... jika pernapasan menjadi cepat, biarkan saja...jangan dirubah...demikian juga jika pernapasan anda lemah, biarkan saja mengalir apa adanya... tetaplah mengamati pernapasan anda dengan sikap tenang dan rileks...

Jika perhatian napas anda terganggu, kembalikan sesegera mungkin... kuatkanlah tekad anda hanya untuk memperhatikan jalannya pernapasan anda dari hidung anda... setiap kali perhatian anda berubah, secepat mungkin kembalikanlah hanya pada pernapasan anda...jangan sampai ada satu tarikan napas pun yang hilang dari perhatian anda...

Lakukan terus latihan penyadaran pernapasan ini sampai saya memberi aba-aba selesai.... Tetap pusatkanlah pada pernapasan anda...rasakan keluar masuknya napas melalui hidung anda....

Latihan hampir selesai...saya akan menghitung satu sampai tiga secara terbalik... setelah selesai, bukalah mata anda secara perlahan-lahan..... tiga... dua... satu... silahkan membuka mata anda kembali dan latihan meditasi ini selesai...marilah kita membaca hamdalah terlebih dahulu.....

MODUL MEDITASI III **PERCAYA DIRI**

Unutk mengawali latihan ini marilah kita membaca do'a terlebih dahulu dengan membaca basmalah bersama...

Duduklah dengan sikap santai dan serileks mungkin. Usahakan punggung tegak. Letakkan kedua tangan anda di atas paha, dengan posisi telapak tangan terbuka. Tenangkanlah diri anda serileks mungkin. Dan perlahan-lahan jika anda merasa sudah siap untuk bermeditasi, maka pejamkanlah mata anda secara perlahan-lahan.....

Tetaplah duduk dengan nyaman dan rileks. Masuki suasana yang begitu tenang. Rasakan aliran darah dalam tubuh anda begitu lancar mulai dari kepala, pelan-pelan mulai turun hingga ke ujung jari-jari kaki anda... tarik napas pelan-pelan, kemudian hembuskanlah napas dengan pelan-pelan pula....3x

Sekarang bayangkanlah sebuah tebing yang sangat terjal dan tinggi..... bayangkan pada tebing-tebing terjal itu ada lubang-lubangnya tempat untuk pijakan kaki anda. Ada juga bebatuan yang sangat kokoh tempat tangan anda untuk bergantung menahan tubuh anda agar tidak terjatuh... mulailah pelan-pelan anda memanjat tebing itu satu persatu... dari yang paling terbawah... langkah demi langkah anda mendaki tebing itu... anda harus berhati-hati, tetap kuatkan tangan anda untuk menahan tubuh anda... lakukan step by step tetap berhati-hati agar keseimbangan tubuh tetap terjaga...

Rasakan hembusan angin yang begitu kencang menerpa tubuh anda... angin yang sangat kencang... rasakan juga keringat yang mulai keluar dari sekujur tubuh anda... rasakanlah kedua kaki dan tangan anda mulai lelah menopang tubuh anda... istirahatlah sejenak jika anda merasa sangat lelah... atur napas anda dan mulailah tarik napas pelan-pelan, hembuskan secara lembut dan perlahan...

Setelah selesai istirahat, lanjutkanlah pemanjatan tebing yang sangat terjal dan tinggi itu... rasakanlah kedua tangan dan kedua kaki anda semakin kuat, semakin kokoh untuk mendaki tebing yang sangat terjal itu... hingga nanti menuju puncak tebing... anda semakin kuat... semakin berani untuk terus memanjat... rasakan proses anda yang begitu panjang untuk meraih tujuan anda yaitu sampai pada puncak tebing... sedikit lagi.... teruslah memanjat dengan semangat yang tinggi...

Bayangkanlah puncak tebing itu sudah ada di depan mata anda.... Puncak tebing sudah berada tepat di atas kepala anda... anda harus lebih keras untuk berusaha memanjat sampai puncak... anda kerja keras lagi... penuh keberanian...

penuh semangat... penuh kahati-hatian... dan akhirnya anda dapat mencapai puncak tebing itu dengan usaha dan kerja keras anda...

Anda sudah menjadi pemenang... anda sudah berhasil mengalahkan segala nafsu dan keinginan untuk mengambil jalan pintas... butuh stamina yang kuat, perhitungan matang, juga kesabaran menahan emosi... harus tahap demi tahap; muali dari bawah sekali, baru kemudian pelan-pelan menuju puncak... begitulah semestinya orang hidup... harus melalui proses yang berliku...

anda pasti bisa meraih keinginan dan cita-cita anda, jika anda mau berusaha, bekerja keras dan selalu berdo'a... anda dapat menghargai setiap tetes keringat yang keluar dari tubuh anda... percayalah anda pasti bisa melalui proses yang anda jalani saat ini dengan terus berusaha menajdi lebih baik lagi... dan anda akan segera diangkat di tempat yang anda kehendaki oleh Allah SWT karena anda mau berusaha dan bekerja keras... raihlah suksesmu dengan maksimal melalui proses dibarengi dengan rasa percaya diri yang tinggi...

latihan hampir berakhir... tarik napas dalam-dalam dan rasakan kepuasan dalam hati anda... hembuskan secara pelan-pelan sambil tersenyumlah... saya akan menghitung satu sampai tiga; setelah selesai anda boleh membuka mata anda secara perlahan-lahan... satu... dua... tiga... silahkan membuta mata kembali dan latihan ini selesai... selamat telah menjadi pemenang...

untuk mengakhiri mari kita berdo'a dengan membaca hamdalah bersama